Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. Revista De Neuro-Psiquiatría, 81(1), 20. <https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>

Álvarez Navarrete, S., González Guarneros, G., Juárez Fernández, J. A., & Pérez, M. F. (2020). La calidad del sueño y su relación con la memoria en estudiantes universitarios. PsicoEducativa: Reflexiones Y Propuestas, 6(12), 17–25. <https://psicoeducativa.edusol.info/index.php/rpsicoedu/article/view/122>

Saavedra Torres, J. S., Zúñiga Cerón, L. F., Navia Amézquita, C. A. y Vásquez López, J. A. (2013). Ritmo circadiano: el reloj maestro. Alteraciones que comprometen el estado de sueño y vigilia en el área de la salud. Morfolia, 5(3). <https://revistas.unal.edu.co/index.php/morfolia/article/view/41615>

Pérez-Olmos, I., Talero-Gutiérrez, C., González-Reyes, R., & Moreno, C. B. (2006). Ritmos circadianos de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina. Revista Ciencias de la Salud, 4(2), 147-157. <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732006000200016>

Rosales-Mayor, E. (2009). Estudio de validez y confiabilidad de la escala de somnolencia de Epworth en población peruana y modificación de la escala para población que no conduce vehículos motorizados [Tesis de Maestría]. Lima: facultad de Medicina, Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://www.researchgate.net/publication/235220463_Estudio_de_validez_y_confiabilidad_de_la_Escala_de_Somnolencia_de_Epworth_en_poblacion_peruana_y_modificacion_de_la_escala_para_poblacion_que_no_conduce_vehiculos_motorizados>

Suni, E., & Suni, E. (2023). How Much Sleep Do We Really Need? Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>

Cote-Menéndez, M., Rangel-Garzón, C. X., Sánchez-Torres, M. Y., & Medina-Lemus, A. (2011). Bebidas energizantes:¿ Hidratantes o estimulantes?. *Revista de la facultad de medicina*, *59*(3), 255-266 <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/download/26461/38956?inline=1>